

Conseils pour gérer son utilisation des médias

afin de réduire l'exposition inutile au traumatisme indirect

Est-ce que cela vous est déjà arrivé?



Vous ouvrez les yeux, tout va bien



Vous attrapez votre téléphone pour jeter un coup d'œil aux nouvelles



Et vous voilà plongé dans une humeur anxieuse et maussade

Avec un accès constant aux réseaux sociaux, aux nouvelles, aux plateformes de diffusion en continu et à d'autres sources en ligne, beaucoup d'entre nous sont exposés à plus d'éléments potentiellement traumatisants que nous ne le réalisons. Les courtes capsules vidéo et autres extraits peuvent inclure des images troublantes, difficiles à intégrer à la vitesse à laquelle elles défilent. Combiné aux divertissements violents et à la couverture médiatique continue de la souffrance humaine, ce flux constant d'exposition indirecte peut peser sur notre bien-être.

Bien que le stress traumatique secondaire soit le plus souvent associé à l'exposition indirecte vécue dans le cadre de notre travail, une exposition répétée à des contenus médiatiques troublants peut s'ajouter à la quantité d'informations potentiellement traumatisantes que nous absorbons. Cela peut contribuer à des symptômes comme des pensées intrusives, de l'hypervigilance ou de la détresse émotionnelle. Devenir plus intentionnel quant à ce que nous consommons, quand et en quelle quantité peut être une façon de réduire cette exposition inutile.

Comment rester informé tout en protégeant votre bien-être?



Limitez-vous à 10 minutes par jour : fixez une limite claire pour la consultation des nouvelles, question d'éviter la spirale d'information, et désactivez les alertes sur vos appareils.



Choisissez des sources fiables : misez sur la qualité plutôt que le sensationnalisme. Prenez le temps de connaître le biais et la crédibilité de vos sources habituelles.



Protégez votre sommeil : mettez les écrans de côté quelques heures avant le coucher. Votre système nerveux en a besoin pour relâcher la tension.



Naviguez avec intention : un ménage dans vos applications peut faire toute la différence, surtout celles conçues pour vous garder collé à l'écran.

Faites un état
des lieux de votre
exposition au trauma.

Posez-vous ces
questions :



« *Comment débute ma journée?* » Soyez attentif au nombre d'images troublantes, de récits ou de représentations de la souffrance que vous croisez peu après votre réveil.



« *Quelle quantité de contenu potentiellement traumatisant est-ce que je consomme durant mes loisirs?* » Par exemple, regardez-vous des séries violentes, jouez-vous à des jeux vidéo explicites ou écoutez-vous des balados de type true crime?



« *À quel moment de ma journée pourrais-je réduire mon exposition aux informations potentiellement traumatisantes?* »